

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет физической культуры и спорта 2-е отделение  
Кафедра теории и методики спортивных игр

Заведующий кафедрой, к.п.н.,  
доцент

\_\_\_\_\_ А.В.Родин

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2016 г.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИГРЫ В ЗАЩИТЕ И  
БЫСТРОТЫ ПЕРЕМЕЩЕНИЙ

Выпускная квалификационная работа  
бакалавра по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель \_\_\_\_\_ Шкодина А. Д.

Научный руководитель

доцент

\_\_\_\_\_

Комарова Т.К.

Оценка за работу

\_\_\_\_\_

Председатель ГЭК

\_\_\_\_\_

Опарин И.А.

зам.начальника главного

управления спорта – начальник

отдела развития спорта г.Смоленск

Смоленск 2016

## Оглавление

ВВЕДЕНИЕ .....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА .....	5
1.1. Проблемы индивидуальных действий баскетболистов в защите.....	5
1.2. Современные проблемы игры в защите.....	9
1.3. Причины ошибок некачественной игры в защите .....	13
Глава 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ, ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ .....	19
2.1. Задачи исследования .....	19
2.2. Методы исследования .....	19
2.3. Организация исследования .....	21
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ .....	23
3.1. Структура технических действий игры в защите баскетболистами разных амплуа .....	23
3.2. Взаимосвязь быстроты и ловкости перемещения в защитной стойке с некоторыми техническими приёмами игры в защите.....	28
ВЫВОДЫ.....	31
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	32
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	34

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Баскетбол сравнительно молодой вид спорта, поэтому понятны и легко объяснимы те стремительные перемены, которые происходят в нем. Во многом эта прекрасная игра, еще далека от совершенства. Это наглядно видно из дисбаланса между действиями в защите и нападении, частой смены трактовки правил игры, появление новых правил (С.В.Чернов, 2006).

Смысл спортивной игры с мячом, такой, как баскетбол, довольно прост: обезопасить свою корзину и поразить корзину соперника. Следовательно, необходимо, чтобы в зоне наиболее вероятного поражения своей корзины мяча не было, и, напротив, чтобы он был в этой зоне у корзины соперника. К корзине соперника мяч должен быть доставлен так быстро, чтобы нападающие сумели им сыграть, пока еще не успели вернуться обороняющиеся (С.В.Мухаев, 2013).

Дисбаланс между нападением и защитой, выражающийся в превалировании нападения, высокое исполнительское мастерство в выполнении бросков и слабое противодействие им отрицательно сказываются на развитии баскетбола в целом, явно не способствуя его прогрессу и резко снижая зрелищность игры. Мяч беспрепятственно передается в точки площадки, откуда помешать поражению корзины соперником в пределах современных правил оказывается сложно (А.Я.Гомельский, 2000).

На протяжении ряда последних лет развитие нашего баскетбола проходило под знаком явного преимущества нападения над защитой (П.Л.Пономарев, 2008). Надо признать, что в искусстве стиля достигнут значительный прогресс. Но, как это часто бывает, другая половина содержания игры, оборона, осталась без столь необходимого внимания. Вот, например, итоги соревнования баскетболистов на последних турнирах в России. Превосходя соперников в силе атаки, сборная мужская команда в

итоге даже не вышла в отборочный тур. Сейчас также, как и в 80 гг. тема защитных действий в баскетболе очень актуальна.

Причины слабой игры любой команды в защите следует искать, прежде всего, в несовершенстве индивидуального мастерства баскетболистов, низком уровне их техники (С.А.Айткулов, 2007). Безусловно, игра в защите намного труднее, чем игра в нападении. Успех умелых действий в обороне на 90 % зависит от психологической подготовленности спортсменов. Главную роль играет мышление баскетболиста, его умение «прочитать» игру, причем быстрее своего «подзащитного», чтобы раньше его предпринять нужные меры, срывающие замыслы нападающего.

Объект исследования: игровая деятельность баскетболистов.

Предмет исследования: эффективность технических приемов игры в защите в баскетболе.

Цель работы: изучить и определить взаимосвязь эффективности игры в защите от быстроты перемещений баскетболисток студенческой команды.

Рабочая гипотеза. Предполагалось, что быстрота перемещений баскетболиста влияет на эффективность игры в защите.

Практическая значимость. Данные, полученные в результате работы, помогут внести изменение в учебно-тренировочный процесс баскетболисток, что будет существенно влиять на эффективность их соревновательной деятельности.